

KEBAHAGIAAN DAN KESEDIHAN ISTRI YANG MEMILIH BERHENTI BERKARIR

Husnayaini Said

(husnayainimafa@gmail.com)

Asniar Khumas

(hafizhdzaky@yahoo.com)

Dian Novita Siswanti

(dhian76@yahoo.com)

*Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar
Jl. A.P. Pettarani, Makassar 90222*

ABSTRAK

Masalah utama yang dihadapi oleh istri yang berkarir adalah tidak memiliki banyak waktu untuk mengurus suami dan anak, sehingga subjek dalam penelitian ini memilih untuk berhenti berkarir. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 4 orang istri yang memilih berhenti berkarir. Subjek diperoleh dengan menggunakan teknik *snowball sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara, observasi dan dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa istri yang memilih berhenti berkarir akan merasakan kesedihan pada satu atau dua bulan pertama setelah berhenti. Subjek kemudian melakukan *coping stress* agar dapat merasakan kebahagiaan. Namun, subjek yang telah merasakan kebahagiaan sebagai ibu rumah tangga tetap memiliki keinginan untuk kembali berkarir.

Kata kunci: Kebahagiaan – kesedihan

PENDAHULUAN

Istri yang berkarir merupakan fenomena yang lumrah terjadi di era globalisasi saat ini. Anoraga (2009) mempertegas bahwa jumlah perempuan yang berkarir semakin banyak, bahkan di bidang pekerjaan yang belum pernah dimasuki oleh perempuan. Dikutip dari *female.kompas.com*, berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2013, ada sekitar 112 juta pekerja di Indonesia dan 43 juta orang diantaranya adalah perempuan-perempuan yang berpengaruh terhadap pertumbuhan ekonomi di Indonesia.

Berkarir bagi seorang istri memberikan pengaruh bagi kondisi psikologisnya. Pudjiastuti dan Retnowati (2004) mengemukakan bahwa istri yang tidak memiliki pekerjaan lain selain menjadi ibu rumah tangga dapat menjadi frustrasi karena kebosanan, rasa kesepian dan lingkup sosial yang terbatas. Sedangkan Saravi, dkk. (2002) menjelaskan bahwa istri yang memiliki pekerjaan lain selain ibu rumah tangga dapat menghindari kondisi psikologis yang negatif, seperti stres dan frustrasi. Mereka akan menjadi lebih sehat secara jasmani

karena dinilai lebih baik peran emosional, vitalitas, dan kesehatan mentalnya daripada istri yang hanya bekerja sebagai ibu rumah tangga.

Salah satu tujuan istri memilih untuk berkarir adalah ingin memiliki penghasilan pribadi. Istri yang memiliki penghasilan pribadi tidak lagi bergantung secara finansial pada pasangannya. Kesempatan untuk menjadi mandiri dan memenuhi kebutuhan hidup dengan penghasilan yang didapatkan merupakan kebanggaan tersendiri bagi istri. Rasmi (2014) menjelaskan bahwa dahulu penghasilan istri yang berkarir hanya dianggap sebagai penunjang penghasilan suami, namun sekarang tidak sedikit istri yang menjadi tulang punggung keluarga.

Meskipun demikian, faktanya kebebasan istri yang berperan sebagai ibu rumah tangga sekaligus berkarir adalah pengaruh zaman yang tetap ada konsekuensinya. Kebahagiaan yang dirasakan ketika berkarir tetap dibarengi konflik-konflik yang muncul dalam rumah tangga. Apollo dan Cahyadi (2012) menjelaskan bahwa konsekuensi yang dialami oleh seorang istri yang juga berkarir tidaklah sepele, karena akan ada banyak tanggung jawab, yaitu sebagai istri dan ibu ketika kembali ke rumah. Istri memiliki peran yang secara kodrati tidak dapat digantikan oleh suami seperti hamil, melahirkan dan menyusui. Mengenai urusan dapur, mengurus anak dan mengurus rumah seharusnya juga menjadi tanggung jawab istri sepenuhnya. Sedangkan bagi istri yang berkarir, waktu sangat banyak dihabiskan di luar rumah sehingga tanggung jawab di rumah sulit untuk diselesaikan dengan sempurna.

Pembagian waktu antara karir dan rumah tangga menjadi sebuah tantangan bagi istri yang berkarir karena pekerjaan istri di luar rumah dianggap dapat mengganggu pelaksanaan tugas dan tanggung jawab istri di rumah, terutama tugas sebagai pengasuh anak. Farkhani (2014) menjelaskan bahwa biasanya setelah kelelahan karena seharian bekerja di kantor, maka kesabaran untuk meladeni anak akan berkurang dan berakibat mudah marah kepada anak. Tugas dan tanggung jawab yang tidak diselesaikan dengan baik oleh istri akan menyebabkan permasalahan lain dalam rumah tangga. Dewi dan Basti (2015) mengemukakan bahwa memang bukan hal yang aneh apabila istri berkarir di luar rumah, namun apabila berkarir, peran istri di rumah sebagai pengasuh anak-anak akan terpengaruh, akan ada stres bahkan konflik dan ketidakpuasan dalam perkawinan.

Hambatan-hambatan yang dihadapi oleh istri berkarir seperti yang dijelaskan di atas kemudian menjadi alasan bagi sebagian istri yang berkarir untuk mengakhiri karir. BPS Kuala Lumpur berhasil mendata sekitar 17.126 wanita memutuskan berhenti berkarir (Anonim, 2010). Jumlah tersebut menjadi bukti bahwa, meskipun istri berkarir dianggap lebih bahagia namun, ada pertimbangan lain mengapa istri lebih memilih untuk berhenti berkarir.

Penjelasan sebelumnya membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh mengenai fenomena istri yang berhenti berkarir. Pasalnya, di era modern ini perempuan dianggap telah melangkah maju, mandiri secara finansial dan diakui eksistensinya. Penelitian lain juga membuktikan bahwa istri yang berperan tidak hanya

di dalam rumah memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Namun, mengapa jumlah istri yang memilih berhenti berkarir juga tidak sedikit? Tentu ada yang menjadi alasan istri memilih berhenti berkarir. Oleh karena itu peneliti ingin menggali lebih dalam mengenai kebahagiaan dan kesedihan yang dirasakan istri yang memilih berhenti berkarir.

LANDASAN TEORI

1. Kebahagiaan

Sumner (Veenhoven, 2008) menggambarkan kebahagiaan dalam bentuk kepemilikan individu akan sejenis sikap positif terhadap kehidupan, dimana sepenuhnya merupakan bentuk dari kepemilikan komponen kognitif dan afektif. Aspek kognitif dari kebahagiaan terdiri atas suatu evaluasi positif terhadap kehidupan, yang diukur baik melalui standar atau harapan. Adapun dari segi afektif kebahagiaan terdiri atas apa yang disebut secara umum sebagai suatu rasa kesejahteraan (*sense of well being*), menemukan kekayaan hidup, menguntungkan, perasaan puas atau dipenuhi oleh hal-hal tersebut.

Veenhoven (2000) mengemukakan bahwa kebahagiaan didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengevaluasi dengan baik kualitas hidupnya secara keseluruhan. Kemampuan individu tersebut menghasilkan kepuasan hidup yang maknanya bisa disamaartikan dengan kebahagiaan. Diener (2000) mengemukakan bahwa kebahagiaan mempunyai makna yang sama dengan *subjective well-being* (kesejahteraan hidup) dimana *subjective well-being* terbagi atas dua komponen didalamnya, yaitu komponen afektif dan komponen kognitif.

Brule dan Veenhoven (2014) menjelaskan bahwa kebahagiaan adalah sinonim dari kepuasan hidup. Martin (2008) menambahkan bahwa kepuasan hidup harus meliputi penerimaan terhadap masa lalu, masa sekarang dan masa depan. Diener (2000) juga menyatakan bahwa kepuasan hidup merupakan bentuk nyata dari *happiness* atau kebahagiaan dimana kebahagiaan tersebut merupakan sesuatu yang lebih dari suatu pencapaian tujuan, dikarenakan pada kenyataannya kebahagiaan selalu dihubungkan dengan kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang lebih tinggi serta tempat kerja yang lebih baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah sesuatu yang memberi pengalaman yang menyenangkan berupa perasaan senang, damai dan termasuk juga didalamnya kesejahteraan, kedamaian pikiran, kepuasan hidup serta tidak adanya perasaan tertekan. Semua kondisi ini adalah merupakan kondisi kebahagiaan yang dirasakan seorang individu.

Seligman (2002) menjelaskan bahwa kebahagiaan erat kaitannya dengan kondisi lingkungan eksternal. Kondisi lingkungan eksternal yang dapat memengaruhi kebahagiaan terdiri atas delapan aspek, yaitu:

- a. Uang
- b. Perkawinan
- c. Kehidupan sosial
- d. Emosi negative
- e. Usia
- f. Kesehatan
- g. Pendidikan, iklim, ras dan jenis kelamin
- h. Agama

2. Kesedihan

Hude (2006) menjelaskan bahwa kesedihan (*sadness*) adalah salah satu

emosi dasar yang dimiliki oleh tiap individu. Fisher dan Saphiro (2007) menjelaskan bahwa kesedihan digolongkan sebagai emosi negatif yang dapat memicu tindakan negatif. Goleman (2004) mengemukakan bahwa kesedihan adalah suatu kelompok emosi yang di dalamnya mencakup perasaan pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri sendiri, kesepian, ditolak, putus asa dan depresi berat. Chow, Raam, Fujita, Boker dan Clore (2005) mengemukakan bahwa kesedihan adalah emosi yang bersifat sementara, biasanya hanya bertahan selama beberapa detik atau beberapa jam. Vuoskoski dan Erola (Erola & Punkanen: 2012) menjelaskan bahwa kesedihan juga diketahui sebagai emosi yang dapat menyebabkan beberapa aspek emosi negatif dan positif seperti melankolis, nostalgia dan kerinduan.

Barr dan Zisowitz (2004) menjelaskan bahwa kesedihan adalah emosi yang dirasakan oleh individu ketika berada dalam situasi yang tidak menyenangkan. Kesedihan dapat ditemui pada individu yang kehilangan atau tidak dapat mencapai tujuan. Kesedihan biasanya dirasakan bersamaan dengan perasaan marah dan rasa bersalah. Namun, Stein dan Levine (Barr & Zisowitz: 2004) menjelaskan bahwa meskipun emosi sedih dan marah dapat dirasakan bersamaan, pada akhirnya individu yang merasakan kedua emosi tersebut akan memberikan respon yang berbeda. Individu yang marah menganggap bahwa situasi yang terjadi bisa diperbaiki sedangkan individu yang sedih akan menerima situasi apapun yang terjadi.

Horwitz dan Wakefield (2007) mengemukakan bahwa kesedihan adalah respon normal bagi individu yang mengalami hal-hal yang

menyedihkan seperti kematian kerabat, kehilangan cinta dan berada di posisi tidak beruntung. Leventhal (2008) menjelaskan bahwa kesedihan bisa dirasakan oleh individu akibat kegagalan dalam memuaskan kebutuhan dasar untuk kelangsungan hidup, biasanya dilakukan dengan cara mendapatkan penguatan positif yang paling utama seperti makanan, tempat tinggal dan reproduksi. Horwitz dan Wakefield (2007) mengemukakan penyebab lain dari timbulnya kesedihan adalah kehilangan pekerjaan dan status. Kehilangan status sosial dan sumber penghasilan menyebabkan ketegangan finansial, sehingga cenderung membangkitkan kesedihan yang kuat.

Ekman (2003) menjelaskan bahwa ada enam hal yang dapat memicu timbulnya rasa sedih pada setiap individu, yaitu:

- a. Mendapatkan penolakan dari teman atau orang yang dicintai.
- b. Kehilangan harga diri akibat ketidakberhasilan mencapai prestasi di tempat kerja atau bahkan kehilangan pekerjaan. Khususnya bagi istri, Umami (2014) menjelaskan bahwa kebanyakan istri yang berhenti berkarir merasa bahwa mereka merindukan saat-saat bekerja di luar rumah, karena pekerjaan di luar rumah membuat mereka lebih bahagia dan memiliki daya guna daripada berdiam diri di rumah.
- c. Kehilangan rasa kagum terhadap orang yang dianggap lebih baik.
- d. Kondisi kesehatan yang memburuk.
- e. Kehilangan anggota tubuh yang diakibatkan oleh kecelakaan atau bawaan dari lahir.
- f. Kehilangan barang berharga.

3. Wanita karir

Karir sangat berhubungan dengan dunia kerja. Anoraga (2009) menjelaskan bahwa pekerjaan disebut karir apabila mengalami perkembangan dalam pekerjaan dan jabatan dan harapan untuk maju. Jadi, baik laki-laki f. maupun wanita bisa berkarir.

Carp (1991) menjelaskan bahwa wanita yang berkarir adalah wanita yang bekerja untuk mengembangkan karir, pada umumnya berpendidikan tinggi, mempunyai status yang cukup tinggi dalam pekerjaannya dan cukup berhasil dalam berkarya. Wanita karir memiliki jenjang yang dilalui dan ada pengembangan diri yang nyata yang dapat dilihat ketika mendapatkan jabatan baru yang lebih tinggi. Selain itu, wanita karir juga menghabiskan waktu yang relatif lama untuk mencapai kemajuan dalam hidup (jabatan, pendidikan dan karya).

Prabandari (2003) mengemukakan bahwa wanita dikatakan berkarir apabila wanita tersebut bekerja dan mendapatkan kompensasi atas hasil kerjanya yang biasa disebut dengan gaji. Kompensasi didapatkan apabila wanita bekerja di kantor atau perusahaan yang mengharuskan wanita tersebut bekerja di luar rumah. Salim dan Salim (1991) menjelaskan bahwa wanita karir adalah wanita yang melibatkan dirinya dalam kegiatan profesi (usaha dan perusahaan).

Segala sesuatu pasti memiliki sisi baik dan buruk begitupun dengan pilihan menjadi wanita karir. Rini (2002) menjelaskan bahwa ada lima dampak positif menjadi wanita karir, yaitu:

- a. Mendukung ekonomi keluarga.
- b. Meningkatnya harga diri dan pemantapan identitas bagi wanita.

- c. Pemenuhan kebutuhan sosial bagi wanita.
- d. Relasi yang sehat antara anggota keluarga.
- e. Peningkatan *skill* bagi wanita yang memilih untuk berkarir.

Ada pula dampak negatif menjadi wanita karir. Etiawati (2009) mengemukakan bahwa wanita karir cenderung mendapat cibiran atau pandangan sinis dari pihak lain bahwa dirinya tidak bertanggung jawab atas tugas rumah tangga. Wanita tentu saja memiliki keterbatasan, Junaidi (2009) menjelaskan ada beberapa dampak negative yang tidak bisa dihindari oleh wanita karir, yaitu pekerjaan yang terus menerus dan bersifat resmi, akan menimbulkan kesulitan bagi istri. Umumnya adalah letih atau lelah akibat terlalu banyak kerja, perasaan terluka akibat benturan yang dialaminya di tempat kerja, jauh dari rumah yang merupakan tempat dirinya berprofesi sebagai wanita sejati, semakin berkurangnya sifat atau hubungan keibuan dengan sang anak, serta berpisah dengan anaknya yang merupakan belahan jiwanya.

Dampak terhadap rumah tangga yaitu Sebuah rumah yang tidak terdapat sosok ibu, bukanlah sebuah rumah. Didalamnya, malapetaka dan kehancuran akan senantiasa mengintai. Kebahagiaan dan kehangatan suasana dalam rumah tangga amat bergantung pada seorang ibu. Seorang ibu yang sibuk bekerja di luar rumah akan menjadi orang yang gampang tersinggung karena tubuh kecapean dan menyebabkan rumah tidak memiliki daya tarik, dan yang paling mengkhawatirkan adalah terabaikannya urusan dalam rumah tangga, terutama terhadap anak.

Dampak terhadap anak yaitu ketiadaan seorang ibu disampingnya karena sibuk bekerja akan memicu terjadinya pendangkalan rasa cinta, kasih-sayang, dan belaian ibunya. Selain itu, ketiadaan sang ibu di rumah atau disamping anak bisa menyebabkan anak manja dan suka menuntut.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah metode penelitian kualitatif. Poerwandari (2009) mengemukakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan manusia sebagai instrumennya untuk menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang, berdasarkan perilaku yang dapat diamati. Peneliti memilih metode penelitian kualitatif dalam penelitian ini karena sesuai dengan paradigma fenomenologis yang mencoba memahami arti dan peristiwa, serta kaitan-kaitannya terhadap orang-orang biasa dalam situasi-situasi tertentu. Creswell (2010) menjelaskan bahwa penelitian fenomenologi adalah strategi penelitian yang ada pada metode kualitatif dimana peneliti berusaha mengidentifikasi pengalaman manusia tentang fenomena yang diteliti yang akan diungkap oleh partisipan penelitian.

Istilah yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengambilan keputusan, jilbab dan taruni.

1. Kebahagiaan adalah kondisi kejiwaan individu yang mencerminkan sikap positif yang diwujudkan dengan penerimaan keadaan diri dengan status sosial apapun yang melekat pada individu.
2. Kesedihan adalah salah satu emosi negatif yang bersifat sementara dan

disebabkan oleh kondisi yang tidak sesuai dengan harapan individu.

3. Wanita karir adalah wanita yang mendapatkan kompensasi (gaji) atas hasil kerjanya, memiliki jabatan dalam pekerjaan dan ditunjang oleh tingkat pendidikan yang telah dilalui sebelum atau selama berkarir.

Teknik yang digunakan dalam memilih subjek adalah *purposive sampling* dan *snowball sampling*. Sugiyono (2001) menjelaskan bahwa teknik *purposive sampling* adalah teknik memilih subjek penelitian dengan cara mencocokkan kriteria subjek penelitian sedangkan *snowball sampling* adalah teknik memilih subjek penelitian secara berantai. Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah istri yang masuk dalam kategori usia produktif (27-39 tahun) dan pernah memiliki jabatan di sebuah instansi atau perusahaan. Subjek yang terpilih kemudian mengisi surat kesediaan sebagai informan dalam penelitian ini sebagai bukti telah menyatakan kesediaan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik pengambilan data melalui proses observasi, wawancara dan dokumentasi. Metode wawancara yang digunakan pada penelitian ini merupakan wawancara yang bersifat semi struktural yang mengacu pada *guide* wawancara yang berkaitan dengan masalah penelitian. Observasi yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini adalah fokus terhadap kondisi fisik lingkungan dan keadaan subyek yang berhubungan dengan penelitian. Dokumentasi dalam penelitian ini merupakan metode pengumpulan data dengan cara mengumpulkan dokumen-dokumen

atau catatan peristiwa yang telah berlalu, terkait dengan kebahagiaan istri dan kesedihan istri.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ada tiga cara berdasarkan penjelasan Moleong (2000), yaitu:

1. Reduksi data yang dilakukan dengan cara merangkum data yang didapatkan dengan cara diseleksi berdasarkan informasi yang berkaitan dengan tema penelitian, kemudian diketik secara detail berbentuk verbatim
2. *Display data* yang digambarkan melalui grafik, tabel atau bagan agar memudahkan melihat gambaran umum suatu data.
3. Kesimpulan dan verifikasi yang diperoleh dari lapangan dengan cara mengklarifikasi secara langsung keabsahan data agar data memiliki objektivitas yang baik.

Keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan empat cara berdasarkan gagasan Lincoln dan Guba (Moleong, 2000), yaitu:

1. *Credibility* (derajat kepercayaan) berfungsi sebagai alat ukur tingkat kepercayaan penemuan penelitian yang dapat dicapai.
2. *Transferability* (keteralihan) adalah persoalan empiris yang tergantung pada kesamaan antar konteks pembaca dan peneliti.
3. *Dependability* (ketergantungan) adalah istilah pengganti reliabilitas dimana akan ditemukan hasil yang sama pada penelitian yang sama.
4. *Confirmability* (kepastian) dilakukan dengan menelusuri kembali langkah-langkah dan menelaah kembali semua data penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan empat orang perempuan yang berstatus istri. Keempat subjek adalah perempuan yang masih dalam kategori usia produktif namun memilih untuk berhenti berkarir. Hasil penelitian ini menggambarkan dinamika psikologis yang dialami sampai proses *coping stress* yang dilakukan dalam menghadapi perubahan status wanita karir menjadi ibu rumah tangga beserta gambaran kebahagiaan dan kesedihan setelah memilih berhenti berkarir.

Dinamika psikologis

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada empat orang subjek penelitian diperoleh hasil yaitu, alasan yang mendorong istri memilih untuk berhenti berkarir adalah permintaan suami dan keinginan pribadi. Subjek berhenti berkarir karena memenuhi permintaan suami karena ingin agar subjek dapat mendampingi suami berpindah tugas ke kota lain, sedangkan keinginan pribadi muncul karena situasi yang tidak sesuai dengan harapan subjek.

Situasi yang tidak sesuai dengan harapan subjek seperti konflik dengan atasan di kantor yang bersikap sentimen terhadap subjek mendorong subjek untuk berhenti berkarir. Selain itu, subjek harus menempuh perjalanan dari rumah ke kantor di pagi hari dan pulang sore hari, bahkan harus menerima jika ada jam kerja yang berlebihan. Situasi tersebut berulang setiap hari kerja sehingga subjek merasa kelelahan. Subjek menghabiskan banyak waktu untuk menyelesaikan tugas kantor dan menggunakan sedikit waktu untuk mengurus suami dan anak. Hal ini mengakibatkan tugas subjek sebagai

ibu rumah tangga tidak terselesaikan dengan baik.

Setelah berhenti berkarir subjek mengalami masa transisi dari wanita karir menjadi ibu rumah tangga selama satu sampai dua bulan. Subjek beradaptasi dengan tugas yang dilakukan sebagai ibu rumah tangga. Selama masa transisi subjek merasa bosan, stres bahkan menangis karena tiba-tiba tidak memiliki kesibukan seperti ketika berkarir. Subjek merasa bingung dan stres karena belum terampil melakukan tugas ibu rumah tangga. Meskipun demikian, subjek mau belajar dan tetap melakukannya.

Subjek kemudian melakukan *coping stress* agar dapat melalui masa transisi. *Coping stress* yang dilakukan oleh subjek adalah *online*, beribadah, menonton televisi, membaca, belajar melakukan pekerjaan ibu rumah tangga, keluar rumah dan bersosialisasi dengan tetangga. Kemampuan subjek melakukan *coping stress* membantu subjek untuk dapat beradaptasi terhadap peran sebagai ibu rumah tangga. Setelah beradaptasi dengan peran ibu rumah tangga, subjek dapat menemukan makna kebahagiaan setelah berhenti berkarir. Kebahagiaan yang dirasakan subjek setelah berhenti berkarir yaitu memiliki banyak waktu untuk mengurus suami dan anak, selisih paham dengan suami berkurang dan tidak merasakan kelelahan fisik karena pekerjaan kantor. Namun, meskipun subjek menikmati peran sebagai ibu rumah tangga, tetapi masih ada keinginan untuk berkarir kembali dengan jenis pekerjaan yang tidak menyita banyak waktu.

Gambaran kebahagiaan dan kesedihan istri yang memilih berhenti berkarir

Gambaran kesedihan yang terjadi pada istri yang memilih berhenti berkarir adalah subjek merasakan emosi negatif pada satu sampai dua bulan setelah berhenti berkarir. Subjek merasa bosan, jenuh, stress bahkan menangis karena belum beradaptasi dengan situasi yang berbeda ketika subjek masih berkarir. Subjek juga merasa rendah diri jika harus menjawab pertanyaan orang mengenai pekerjaan subjek sekarang.

Subjek yang telah melakukan *coping stress* mulai beradaptasi dengan perannya sebagai ibu rumah tangga, karena melakukan *coping stress* juga merupakan salah satu kebahagiaan yang dirasakan oleh subjek. Setelah berhenti berkarir subjek memaknai kebahagiaan sebagai kepemilikan waktu untuk mengurus suami dan anak, selisih paham dengan suami berkurang dan tidak merasakan kelelahan fisik karena pekerjaan kantor.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang mengungkap gambaran kebahagiaan dan kesedihan istri yang memilih berhenti berkarir, menunjukkan bahwa kebahagiaan dan kesedihan dirasakan oleh setiap subjek. Kondisi psikologis istri yang memilih berhenti berkarir bersifat dinamis. Adapun dinamika psikologis yang dialami oleh keempat subjek dalam penelitian ini disimpulkan di bawah ini:

1. Gambaran kesedihan yang terjadi pada istri yang memilih berhenti berkarir adalah subjek merasakan emosi negatif pada satu sampai dua bulan setelah berhenti berkarir. Subjek merasa bosan, jenuh, stress

- bahkan menangis karena belum beradaptasi dengan situasi yang berbeda ketika subjek masih berkarir. Subjek juga merasa rendah diri jika harus menjawab pertanyaan orang mengenai pekerjaan subjek sekarang.
2. Subjek melakukan *coping stress* dengan cara *online*, beribadah, menonton tv, membaca, belajar melakukan pekerjaan ibu rumah tangga, keluar rumah dan bersosialisasi dengan tetangga.
 3. Subjek yang telah melakukan *coping stress* mulai beradaptasi dengan perannya sebagai ibu rumah tangga, karena melakukan *coping stress* juga merupakan salah satu kebahagiaan yang dirasakan oleh subjek. Setelah berhenti berkarir subjek memaknai kebahagiaan sebagai kepemilikan waktu untuk mengurus suami dan anak, selisih paham dengan suami berkurang dan tidak merasakan kelelahan fisik karena pekerjaan kantor.
 4. Subjek dalam penelitian memiliki keinginan untuk berkarir kembali. Jenis pekerjaan, penghasilan dan permasalahan ketika berkarir akan menjadi bahan pertimbangan bagi subjek untuk memilih pekerjaan.
 2. Bagi keluarga terutama suami yang memiliki istri berkarir, agar mendukung istri secara moril, karena dukungan bagi istri yang berkarir dapat membantu dalam menyelesaikan tugas sebagai wanita karir dan ibu rumah tangga dengan baik.
 3. Bagi keluarga terutama suami yang memiliki istri yang berhenti berkarir, agar menghargai perjuangan istri yang rela meninggalkan karir demi mengurus keluarga.
 4. Bagi masyarakat, terutama istri yang berkarir agar tetap memprioritaskan keluarga meskipun pekerjaan sebagai wanita karir menyita banyak waktu. Mampu membagi waktu antara karir dan keluarga adalah kunci keberhasilan seorang istri yang berkarir.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. (2010). Lebih 17.000 Wanita berhenti bekerja. (Statistik OKT 2008-April 2010). (*Online*), <http://www.namaberita.com/2010/12/lebih-17000-wanita-berhenti-kerja.html>, diakses tanggal 27 Februari 2014.
- Anoraga, P. (2009). *Psikologi kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Apollo & Cahyadi, A. (2012). Konflik peran ganda perempuan menikah yang bekerja ditinjau dari dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri. *Jurnal Widya Warta*, No. 2 Tahun XXXV I/ 254-270. ISSN 0854-1981.
- Barr, C., & Zisowitz. (2004). "Sadness"- is there such a
- Saran**
- Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberikan beberapa saran, yaitu:
1. Bagi istri yang berhenti berkarir, khususnya keempat subjek dalam penelitian ini agar tidak merasa rendah diri setelah memilih berhenti berkarir, karena menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga adalah profesi yang mulia.

- thing?. Dalam Lewis, M., & Jones, J. M. H. (Ed). *Handbook of emotions 2nd Editions* (hlm. 607-622). New York: The Guilford Press.
- Brule, G. & Veenhoven, R. (2014). Freedom and happiness in nations: why the Finns are happier than the French. *Psychology Well-being a SpringerOpen Journal*, Vol. 4(17), 1-4.
- Carp, F. M. (1991). *Lives of career woman: approaches to work, marriage, children*. New York: Plenum.
- Chow., S-y., Raam, N., Boker, S. M., Fujita, F., & Clore, G. (2005). Emotion as a thermostat: Representing emotion regulation using a damped oscillator model. *Emotion*, Vol.5, 208-225.
- Creswell, J. W. (2010). *Research design: Pendekatan kualitatif dan mixed*. Terjemahan olwh Achmad Fawaid. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dewi, E. M. P., & Basti. (2015). Pengasuhan ibu berkarir dan internalisasi nilai karir pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol.3(1), 165-183. ISSN: 2301-8267.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist*. Vol. 55: 34-43.
- Eerola, T., & Punkanen, M. (2012). King of sorrow: Perception and experience of sadness in music. Langley, E. J., & Knowles, R, B. (Ed.) *Psychology of Sadness: Psychology of emotions, motivations and actions*, hal. 31-51. New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Ekman, P. (2003). *Emotion revealed: recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. New York: Times Books.
- Etiawati. (2009). *Karier, rumah tangga, atau karier dan rumah tangga?*. (Edisi Maret 2009). Jakarta: Tabloid Penabur Jakarta.
- Farkhani, N. F. (2014). Bicara soal wanita, wanita karir, dampak negatif wanita karir. (Online), <http://www.kompasiana.com/www.nabilahfirda.com/bicara-soal-wanita-wanita-karir-dampak-negatif-wanita-karir-54f93a26a33311b6078b48e9>, diakses tanggal 7 Mei 2015.
- Fisher, R., & Saphiro, D. (2007). *Building agreement: using emotions as you negotiate*. UK: Rando House Business.
- Goleman, D. (2004). *Emotional intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Horwitz, A. V., & Wakefield, J. C. (2007). *Loss of sadness: How psychiatry transformed normal sorrow into depressive disorder*. New York: Oxford University Press.
- Hude, D. M. (2006). *Emosi: Penjelajahan religio-psikologis*

tentang emosi manusia dalam Al-qur'an. Jakarta: Erlangga.

- Junaidi. (2009). Upaya mewujudkan keluarga sakinah dalam keluarga karir (Studi pada dosen wanita Fakultas Humaniora dan Budaya Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Tesis tidak diterbitkan*. Malang: Fakultas Humaniora dan Budaya Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Leventhal, A. M. (2008). Sadness, depression and avoidance behavior. *Behavior modification*, Vol. 32(6), 759-779.
- Martin, M. W. (2008). Paradoxes of happiness. *Jurnal Happiness Study*, Vol. 9, 171-184. DOI 10.1007/s10902-007-9056-3.
- Moleong, L. J. (2000). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Poerwandari, E. K. (2009). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. Jakarta: LPSP3 UI.
- Prabandari, R. (2003). Hubungan antara konsep diri dengan motivasi bekerja pada wanita karir. *Skripsi tidak diterbitkan*. Yogyakarta: Program Pasca Sarjana Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Pudjiastuti, E., & Retnowati, S. (2004). Kepuasan pernikahan dengan depresi pada kelompok wanita menikah yang bekerja dan yang tidak bekerja. *Humanitas: Indonesia Psychological Journal*, Vol.1(2), 1-9.
- Rasmi, U. (2014). Perempuan era modern berperan besar nafkahi keluarga. (Online), <http://nationalgeographic.co.id/berita/2013/05/perempuan-era-modern-berperan-besar-nafkahi-keluarga>, diakses tanggal 7 Mei 2015.
- Rini, J. F. (2002). *Konsep diri*. (Online), <http://e-psikologi.com/dewasa/html-49k>, diakses 12 Maret 2014.
- Salim, P., & Salim, Y. (1991). *Kamus besar Bahasa Indonesia kontemporer*. Jakarta: English Press.
- Saravi, F. K., dkk. (2002). Comparing health quality of life of employed women and housewives: a cross sectional study from Southeast Iran. *BMC Womens's Health*, Vol. 12(41), 1-5.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: menciptakan kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Terjemahan oleh Eva Yulia Nukman. Bandung: Mizan.
- Sugiyono. (2001). *Metode penelitian administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Ummi, R. (2014). Ibu berkarir lebih bahagia dibandingkan Ibu Rumah Tangga?. (Online), <http://bandung.bisnis.com/read/20140414/65073/506515/ibu-berkarir-lebih-bahagia->

dibandingkan-ibu-rumah-tangga
, diakses tanggal 7 Mei 2015.

Veenhoven, R. (2000). Freedom and happiness. Dalam Diener, E., & Suh, E. M. (Ed). *Culture and subjective well-being* (hlm. 257-288). USA: MIT Press, Cambridge.

_____. (2008). *How universal is happiness?*. (Online),
http://mpa.ub.uni-muenchen.de/16853/1/MPRA_Paper_16853.pdf, diakses tanggal 2 Maret 2014.

HAPPINESS AND SADNESS OF WIFE WHO CHOOSE TO STOP CAREER

Husnayaini Said

(husnayainimafa@gmail.com)

Asniar Khumas

(hafizhdzaky@yahoo.com)

Dian Novita Siswanti

(dhian76@yahoo.com)

*Psychology Faculty of Universitas Negeri Makassar
Jl. A.P. Pettarani, Makassar 90222*

ABSTRACT

The main problem of wife with career is not having much time to take care of her husband and child, so the subjects in this study chose to stop career. This study purpose to describe the happiness and sadness of wife who choose to stop career. This study used a qualitative research method with phenomenological approach. There are four wives who choose to stop career as participants in this study. The subjects are obtained using purposive sampling and snowball sampling technique. Data collection techniques used interviews, observations and documentations. Based on the results of this study, it was concluded that the wives who choose to stop career will feel the sadness about two months after. Subjects then perform *stress coping* in order to feel happiness. However, even though the subject feel the happiness as housewife, the subject still has desire to return as career woman.

Keywords: Happiness – Sadness

INTRODUCTION

Career wives is a common phenomenon that occurs in the current era of globalization. Anoraga (2009) confirms that the number of women whose careers more and more, even in areas of work that has not been entered by women. Quoted from *female.kompas.com*, according to the Central Statistics Agency (BPS) in 2013, there were approximately 112 million workers in Indonesia and 43 million of them are women. They are influential to economic growth in Indonesia.

Career for a woman gives effect to the psychological condition. Pudjiastuti

and Retnowati (2004) suggested that a wife who does not have another job besides being a housewife can be frustrated because of boredom, loneliness and limited social sphere. While Saravi, et al. (2002) explains that the wife who has a job other than a housewife can avoid negative psychological conditions, such as stress and frustration. They will be healthier physically as it is considered better role emotional, vitality, and mental health than a wife who works as a housewife.

One of the goals wife opted career is like to have a personal income. Wife who has a personal income is no longer

financially dependent on their partner. The opportunity to be independent and fulfill life's needs with her personal income are pride for the wife. Rasmi (2014) explains that old time, wife's income was only regarded as supporting the husband's income, but now many of wives become the one who fill the costs of the family.

Nevertheless, the fact that freedom of wives who acted as a housewife and also a career is the effect of era remains no consequence. Happiness felt when a career still accompanied by conflicts that arise in the household. Apollo and Cahyadi (2012) explains that the consequences experienced by a wife who is also a career is not trivial, because there will be a lot of responsibility, namely as a wife and mother when returning home. The wife has a role which by nature can not be replaced by the husband such as pregnancy, childbirth and breastfeeding. Concerning the affairs of the kitchen, raising children and taking care of the house should also be the responsibility of the wife completely. As for the wife whose career, so much time is spent outside the home so that responsibilities at home is difficult to be solved perfectly.

The division of time between career and household becomes a challenge for a wife whose career because the wife work outside home is considered to interfere with the duties and responsibilities of a wife at home, especially as a nanny duties. Farkhani (2014) explained that usually after exhausted from a long day at the office, then the patience to wait on the child will be reduced and result in irritability to children. Duties and responsibilities are not well resolved by the wife will cause other problems in the

household. Dewi and Basti (2015) suggests that it is not unusual when the wife of a career outside the home, but if a career, the role of the wife in the house as caretakers of children will be affected, there will be stress and even conflict and dissatisfaction in marriage.

Obstacles faced by the wife of a career as described above then becomes a reason for some wives career to end a career. BPS Kuala Lumpur managed to record about 17 126 women decided to stop career (Anonymous, 2010). The amount prove that, despite the wife's career is considered happier however, there are other reasons why wives prefer to stop career.

Previous explanations make researchers interested in studying more about the phenomenon of wife who quit a career. Because, in this modern era of women deemed to have stepped forward, financially independent and recognized its existence. Other studies have also proved that a wife who plays not only in the home have a higher level of happiness. However, why the number of wives who choose to stop career is also not a little? Of course there is a reason or more. Therefore, this researchers wanted to dig deeper into the happiness and sadness that the wife felt when choosing to stop career.

LITERATURE REVIEW

1. Happiness

Sumner (Veenhoven, 2008) describes the happiness in the form of individual ownership would be a kind of positive attitude toward life, which is a form of ownership is fully cognitive and affective components. Cognitive aspects of happiness consists of a positive evaluation of the life, as measured either by standard or expectation. The terms of affective

happiness consists of what is referred to generally as a sense of well-being (*sense of well being*), discover the richness of life, profitable, feeling satisfied or fulfilled by these things.

Veenhoven (2000) suggests that happiness is defined as an individual's ability to properly evaluate the quality of life overall. The ability of the individual produce life satisfaction that its meaning equally with happiness. Diener (2000) suggests that happiness has the same meaning as *subjective well-being* (welfare) where the *subjective well-being* is divided into two components therein, namely component affective and cognitive components.

Brule and Veenhoven (2014) explains that happiness is synonymous with life satisfaction. Martin (2008) adds that the life satisfaction should include acceptance of the past, present and future. Diener (2000) also states that life satisfaction is a real form of *happiness* or the happiness where happiness is something more than an achievement of the goals, because in fact happiness is always associated with better health, higher creativity and work better. Thus, we can conclude that happiness is something that gives a pleasant experience in the form of feelings of pleasure, peace and including therein welfare, peace of mind, life satisfaction and the absence of depressed feelings. All of these conditions is a condition perceived happiness of an individual.

Seligman (2002) explains that happiness is closely related to external environmental conditions. External environmental conditions that can affect happiness consists of eight aspects, namely:

a. Money

- b. Marriage
- c. Social life
- d. Negative emotion
- e. Age
- f. Health
- g. Education, Climate, race dan gender
- h. Religion

2. Sadness

Hude (2006) explains that grief (sadness) is one of the basic emotions that owned by individuals. Fisher and Shapiro (2007) explains that grief is classified as negative emotions can trigger negative actions. Goleman (2004) suggested that grief is a group of emotions which include feeling pain, sad, somber, gloomy, melancholy, self-pity, loneliness, rejection, despair and depression. Chow, Raam, Fujita, Boker and Clore (2005) suggested that grief is an emotion that is temporary, usually only lasts a few seconds or a few hours. Vuoskoski and Erola (Erola & Punkanen: 2012) explains that grief is also known as the emotions that can lead to some positive aspects and negative emotions such as melancholy, nostalgia and longing.

Barr and Zisowitz (2004) explains that grief is the emotion felt by individuals when they are in an unpleasant situation. Sadness can be found in individuals who have lost or can not achieve the goal. Sadness is usually felt in conjunction with feelings of anger and guilt. However, Stein and Levine (Barr & Zisowitz: 2004) explains that although emotions of sadness and anger can be felt simultaneously, ultimately individuals who feel both emotions will respond differently. Individuals who are angry considers that the situation can be improved while the individual who

sadly will accept any situation that occurs.

Horwitz and Wakefield (2007) suggested that grief is a normal response for individuals who experience things that are sad as the death of relatives, lost love and are in disadvantaged position. Leventhal (2008) explains that grief can be felt by individuals as a result of a failure to satisfy the basic needs for survival, usually done in a way to get the most important positive reinforcement such as food, shelter and reproduction. Horwitz and Wakefield (2007) suggests another cause of the onset of grief of losing their jobs and status. Loss of social status and source of income caused financial strain, so it tends to evoke strong sadness.

Ekman (2003) explains that there are six things that can trigger feelings of sadness in individual, namely:

- a. Getting rejection of a friend or loved one.
- b. Loss of self-esteem as a result of the failure to achieve the feat in the workplace or job loss. Especially for wife, Umami (2014) explains that most wives who quit a career feel that they missed the moment work outside the home, because the work outside the home make them happier and have the power than sit at home.
- c. Loss of admiration to for people who are considered better.
- d. Health condition getting worse.
- e. Loss of limbs caused by accident or congenital.
- f. Loss of valuables things.

3. Career woman

Career is closely connected with the world of work. Anoraga (2009)

explained that the work of so-called career when experiencing growth in employment and occupation and expectations to move forward. Thus, both men and women can make career.

Carp (1991) explains that a career woman is a woman who works in a career, in general, highly educated, has a fairly high status in his work and was quite successful in the work. Level career women have elapsed and there is a real self-development that can be seen when getting new positions higher. Moreover, career women also spend a relatively long time to achieve progress in life (occupation, education and work).

Prabandari (2003) suggested that the career woman is the woman works and receive compensation for his work which is commonly referred to the salary. Compensation is obtained when a woman working in an office or companies that require women to work outside the home. Salim and Salim (1991) explains that the career woman is a woman who involve themselves in professional activities (businesses and companies).

Everything certainly has good and bad sides as well as with the choice to become a career woman. Rini (2000) explains that there are five positive impacts for being a career woman, namely:

- a. Supporting economics in family.
- b. Increasing self-esteem and strengthen woman's identity.
- c. The fulfillment of social needs for women.
- d. Good relationship between family members.
- e. Improve women's skills.

There is also a negative impact into a career woman. Etiawati (2009) suggested that working women tend to

get a sneer or a cynical view of the other party that he was not responsible for household duties. Women of course has its limitations, Junaidi (2009) explained that there are several negative impacts that can not be avoided by working women, which work continuously and official nature, will cause difficulties for the wife. Generally it is tired or exhausted from too much work, feeling hurt in a collision that happened at work, away from home which is where she works as a real woman, the decreasing nature or the relationship of motherhood with the child, and parted with his son, her soul mate.

Impact on households is a house that is not on a mother figure, not a home. In it, the doom and destruction will always lurk. Happiness and warmth of the atmosphere in the home is highly dependent on the mother. A busy mother worked outside home will be the one who irritable because body tired and caused the house has no appeal, and most alarming is the neglect of domestic affairs, especially against children.

The impact on children is the lack of a mother beside him because he was busy working will lead to silting of love, affection, and fondling her. In addition, the absence of the mother in the home or in addition to children can cause kids spoiled and demanding

RESEARCH METHODE

This research uses a qualitative research method. Poerwandari (2009) argues that qualitative research is research that uses human beings as an instrument to generate descriptive data in the form of words written or spoken of the people, based on observable behavior. Researchers chose qualitative

research methods in this study because in accordance with the phenomenological paradigm that tries to understand the meaning and events, as well as linkages to ordinary people in certain situations. Creswell (2010) explains that the phenomenology study is a research strategy that is in qualitative methods which researchers are trying to identify the human experience of the phenomenon under study that will be revealed by the study participants.

The terms in this study are:

1. Happiness is an individual psychiatric conditions that reflect a positive attitude embodied by the state of self acceptance with any social status attached to an individual.
2. Sadness is a negative emotion that is temporary and caused by conditions that do not conform to the expectations of the individual.
3. Career woman is a woman who received compensation (salary) for his work, have positions in the work and supported by educational level that has passed before or during a career.

Selecting subjects is using *purposive sampling* and *snowball sampling*. Sugiyono (2001) explains that a *purposive sampling* technique is a technique of selecting the subject of research by matching the criteria of the study subjects while *snowball sampling* is a technique of selecting a research subject in sequence. Criteria for the subjects in this study was the wife who fall into the category of productive age (27-39 years) and ever had a position in an agency or company. Subjects were chosen then fill willingness letter as informants in this study as evidence has expressed willingness.

Data collection techniques used in this study is the technique of data collection through observation, interviews and documentation. Interview method is half structural interviews were referring to *your* interview related to the research problem. Observations conducted by researchers in this study focus on the physical condition of the environment and circumstances related to the subject of research. The documentation in this study is the method of data collection by collecting the documents or records of events that have passed, associated with happiness and sadness wife.

The data analysis technique in this study is using three ways based on explanation of Moleong (2000), namely:

1. Data reduction is done by way of summarizing data obtained by selected based on information related to the research theme, then typed in detail in the form of verbatim.
2. *Display data* is illustrated through graphs, tables or charts to facilitate see a general overview of the data.
3. Conclusions and verification obtained from the field with a directway to clarify the validity of the data so that the data have a good objectivity.

The validity of the data in this experiment using four ways based on the idea of Lincoln and Guba (Moleong, 2000), namely:

1. *Credibility* serves as a measurement of the level of trust that research findings can be achieved.
2. *Transferability* is an empirical question that depends on the context of the similarities between the readers and researchers.

3. *Dependability* is the replacement term reliability of which will be found the same results in the same study.
4. *Confirmability* is done by tracing the steps and re-examine all of the research data.

RESULT AND DISCUSSION

The study included four women whose status as a wife. The fourth subject is women who are still in productive age category but chose to stop career. Results of this study illustrate the dynamics of psychological of subjects until *coping stress* is done during changes process of working women become housewives along with a picture of happiness and sadness after choosing a career stops.

Psychological dynamics

Based on the results of interviews conducted on four subjects, namely the research results, the reasons which encourage wives choose to quit a career is the husband demands and desires. Subject stop career as meet the demands of her husband because he wanted to accompany her husband so the subject can move tasks to other cities, while personal desires arise because the situation is not in accordance with expectations of the subject.

Situation which is not in accordance with the expectations of a subject such as a conflict with a boss in the office who behave sentiment towards the subject to encourage the subject to stop career. In addition, the subject had to travel from home to the office in the morning and return late afternoon, even had to accept if there is excessive working hours. The situation is repeated every weekday so that the

subject was exhausted. Subject to spend a lot of time for completing work tasks and uses very little time to take care of her husband and children. This resulted in the subject duty as a housewife is not resolved properly.

After stopping a career subject to transition from career woman to become a housewife for one to two months. Subject to adapt to tasks performed as a housewife. During the transitional period subject feels tired, stressed and even crying because suddenly do not have busy as when a career. Subject to feel confused and stressed because unskilled tasks housewife. Nevertheless, the subject remains willing to learn and do.

Subjects then perform *stress coping* agar dapat through the transition period. *Coping stress* is carried by the subject *line*, praying, watching television, reading, learn to do the work of housewives, out of the house and socialize with neighbors. The ability of the subject of *coping with stress* helps the subject to be able to adapt to the role of homemaker tangga. Setelah adapt to the role of housewives, the subject can find meaning happiness after stopping a career. Happiness is felt subjects after stopping a career that has plenty of time to take care of her husband and children, reduced disagreement with her husband and did not feel physical fatigue because of office work. However, although the subject enjoyed the role as a housewife, but still there is a desire for a career back to the kind of work that does not take much time.

Happiness and sadness of wife who chose to stop career.

The kind of sadness that happened to the wife who chose to stop his career

is the subject felt negative emotions in one to two months after quitting a career. Subject felt bored, stress and even cried because it has not adapted to different situations when the subject is still a career. Subjects also felt inferior if they have to answered questions about the work the subject recently.

Subjects who have made *coping with stress* began to adapt to his role as housewife. Do the *coping stress* is also one of happiness felt by the subject. The happiness described as the ownership of time to take care of her husband and children, reduced disagreement with her husband and did not feel physical fatigue because of office work.

CONCLUSION

The research results reveal gambaran happiness and sadness wife who chose a career stops, indicating that kebahagiaan and sadness felt by each subject. Psychological condition wives who choose to stop dynamic career. The psychological dynamics experienced by the four subjects in this study are summarized below:

1. The sadness that happened to the wife who chose to stop her career are they felt negative emotions in one to two months after quitting a career. They felt bored, stress and even cried because they have not adapted to different situations when the subject still have career. Subjects also felt inferior if they have to answered questions about their job recently.
2. Subject conduct *stress coping* manner *online*, worship, watch TV, read, learn to do the work of housewives, out of the house and socialize with neighbors.

3. The subject was doing began to adapt to the *stress coping* perannya as housewives, win the *coping stress* process also one of happiness they felt. They describe happiness as the ownership of time to take care of her husband and children, reduced disagreement with her husband and did not feel physical fatigue because of office work.
4. Subjects in the study had a desire for a career back. This type of work, income and problems as a career would betaken into consideration for the subject to choose the job.

Suggestion

Based on the result of this study, the researchers gave somme advices to next ne who want to continue this study:

1. For wives who quit a career, particularly the four subjects in this study in order not to feel inferior after selecting quit a career, due to perform the role as a housewife is a noble profession.
2. For the family, especially the husband who has a career wife, in order to morally support his wife, because support for the wife of a career can assist in completing the task as career women and housewives well.
3. For the family, especially the husband who has a wife who quit a career, in order to appreciate the struggle of a wife who was willing to leave a career for the sake of taking care of the family.
4. For the community, especially the wife of a career in order to continue to prioritize family although the work as a career woman took a lot of time. Career woman should be able to divide their time between

career and family because that is the key to the success of a wife.

REFERENCES

- Anonymous. (2010). Lebih 17.000 Wanita berhenti bekerja. (Statistik OKT 2008-April 2010). (Online), <http://www.namaberita.com/2010/12/lebih-17000-wanita-berhenti-kerja.html>, accessed on February 27, 2014.
- Anoraga, P. (2009). *Psikologi kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Apollo & Cahyadi, A. (2012). Konflik peran ganda perempuan menikah yang bekerja ditinjau dari dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri. *The Journal of Widya Warta*, No. 2 Year XXXV I/ 254-270. ISSN 0854-1981.
- Barr, C., & Zisowitz. (2004). "Sadness"- is there such a thing?. Dalam Lewis, M., & Jones, J. M. H. (Ed). *Handbook of emotions 2nd Editions* (hlm. 607-622). New York: The Guilford Press.
- Brule, G. & Veenhoven, R. (2014). Freedom and happiness in nations: why the Finns are happier than the French. *Psychology Well-being a Springer Open Journal*, Vol. 4(17), 1-4.
- Carp, F. M. (1991). *Lives of career woman: approaches to work, marriage, children*. New York: Plenum.
- Chow., S-y., Raam, N., Boker, S. M., Fujita, F., & Clore, G. (2005).

- Emotion as a thermostat: Representing emotion regulation using a damped oscillator model. *Emotion*, Vol.5, 208-225.
- Creswell, J. W. (2010). *Research design: Pendekatan kualitatif dan mixed*. Terjemahan oleh Achmad Fawaid. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dewi, E. M. P., & Basti. (2015). Pengasuhan ibu berkarir dan internalisasi nilai karir pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol.3(1), 165-183. ISSN: 2301-8267.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist*. Vol. 55: 34-43.
- Eerola, T., & Punkanen, M. (2012). King of sorrow: Perception and experience of sadness in music. Langley, E. J., & Knowles, R. B. (Ed.) *Psychology of Sadness: Psychology of emotions, motivations and actions*, hal. 31-51. New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Ekman, P. (2003). *Emotion revealed: recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. New York: Times Books.
- Etiawati. (2009). *Karier, rumah tangga, atau karier dan rumah tangga?*. (March edition, 2009). Jakarta: Tabloid Penabur Jakarta.
- Farkhani, N. F. (2014). Bicara soal wanita, wanita karir, dampak negatif wanita karir. (Online), <http://www.kompasiana.com/www.nabilahfirda.com/bicara-soal-wanita-wanita-karir-dampak-negatif-wanita-karir-54f93a26a33311b6078b48e9>, accessed on May 7, 2015.
- Fisher, R., & Saphiro, D. (2007). *Building agreement: using emotions as you negotiate*. UK: Rando House Business.
- Goleman, D. (2004). *Emotional intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Horwitz, A. V., & Wakefield, J. C. (2007). *Loss of sadness: How psychiatry transformed normal sorrow into depressive disorder*. New York: Oxford University Press.
- Hude, D. M. (2006). *Emosi: Penjelajahan religio-psikologis tentang emosi manusia dalam Al-qur'an*. Jakarta: Erlangga.
- Junaidi. (2009). Upaya mewujudkan keluarga sakinah dalam keluarga karir (Studi pada dosen wanita Fakultas Humaniora dan Budaya Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Thesis not publishe*. Malang: Fakultas Humaniora dan Budaya Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Leventhal, A. M. (2008). Sadness, depression and avoidance behavior. *Behavior modification*, Vol. 32(6), 759-779.

- Martin, M. W. (2008). Paradoxes of happiness. *Journal of Happiness Study*, Vol. 9, 171-184. DOI 10.1007/s10902-007-9056-3.
- Moleong, L. J. (2000). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Poerwandari, E. K. (2009). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. Jakarta: LPSP3 UI.
- Prabandari, R. (2003). Hubungan antara konsep diri dengan motivasi bekerja pada wanita karir. *Thesis unpublished*. Yogyakarta: Program Pasca Sarjana Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Pudjiastuti, E., & Retnowati, S. (2004). Kepuasan pernikahan dengan depresi pada kelompok wanita menikah yang bekerja dan yang tidak bekerja. *Humanitas: Indonesia Psychological Journal*, Vol.1(2), 1-9.
- Rasmi, U. (2014). Perempuan era modern berperan besar nafkahi keluarga. (Online), <http://nationalgeographic.co.id/berita/2013/05/perempuan-era-modern-berperan-besar-nafkahi-keluarga>, accessed on May 7, 2015.
- Rini, J. F. (2002). *Konsep diri*. (Online), <http://e-psikologi.com/dewasa/html-49k>, accessed on March 12, 2014.
- Salim, P., & Salim, Y. (1991). *Kamus besar Bahasa Indonesia kontemporer*. Jakarta: English Press.
- Saravi, F. K., dkk. (2002). Comparing health quality of life of employed women and housewives: a cross sectional study from Southeast Iran. *BMC Womens's Health*, Vol. 12(41), 1-5.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: menciptakan kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Translation by Eva Yulia Nukman. Bandung: Mizan.
- Sugiyono. (2001). *Metode penelitian administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Ummi, R. (2014). Ibu berkarir lebih bahagia dibandingkan Ibu Rumah Tangga?. (Online), <http://bandung.bisnis.com/read/20140414/65073/506515/ibu-berkarir-lebih-bahagia-dibandingkan-ibu-rumah-tangga>, accessed on May 7, 2015.
- Veenhoven, R. (2000). Freedom and happiness. Dalam Diener, E., & Suh, E. M. (Ed). *Culture and subjective well-being* (hlm. 257-288). USA: MIT Press, Cambridge.
- _____. (2008). *How universal is happiness?*. (Online), http://mpra.ub.uni-muenchen.de/16853/1/MPRA_Paper_16853.pdf, accessed on February 2, 2014.

